

# Jen's Salad

Serves 4

## Ingredients

- 2 cups of couscous
- 1 large cucumber, diced
- ½ cup of red onion, diced
- 1 can of low-sodium chickpeas
- ¼ cup feta
- 2 tablespoons dill
- 1 tablespoon mint
- Lemon
- Olive oil
- Salt
- Pepper
- ¼ cup pistachios

## Directions

1. Combine ingredients in a large bowl.
2. Enjoy!

### **Nutrition Quick-Fact**

Cucumbers are made up of mostly water and can help keep you hydrated.

# Ensalada de Jen

4 porciones

## Ingredientes

- 2 tazas de cuscús
- 1 pepino grande cortado en cubos
- ½ taza de cebolla morada cortada en cubos
- 1 lata de garbanzos bajos en sodio
- ¼ taza de queso feta
- 2 cucharadas de eneldo
- 1 cucharada de menta
- Limón
- Aderezo de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- ¼ taza de pistachos

## Instrucciones

1. Combinar los ingredientes en un tazón grande y, para preparar el aderezo, mezclar en otro tazón el jugo de limón con el aceite de oliva, la sal y la pimienta.
2. ¡A disfrutar!

### **Información nutricional**

Los pepinos se componen principalmente de agua y pueden ayudar a mantenerte hidratado.